



ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับวันที่ 29 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2562 หน้า 17 มูลค่าข่าว 207,600.-

ส่วนวิเคราะห์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

วังดสูบบุหรี่ มารู้จัก‘บุหรี่มือสาม’กันดีกว่า



และแล้ว วันงดสูบบุหรี่โลก ก็เวียนมาถึงอีกครั้งหนึ่ง ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี ที่องค์การอนามัยโลก เป็นผู้กำหนดขึ้น เพื่อกระตุ้นเตือนให้ พลโลกตระหนักถึงภัยอันเกิดจากการสูบบุหรี่

และเพื่อเป็นการตอกย้ำให้คนไทย อย่ายึดหลงงมงายไปกับอันตรายจากการสูบบุหรี่ **มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่** จึงได้ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดทำข้อมูลถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ให้ประชาชนคนไทยได้ตระหนักถึง การเกิดโรคมะเร็งที่มาจากสูบบุหรี่ ซึ่งมีมากถึง 12 ชนิด ประกอบด้วย 1.มะเร็งปอด 2.มะเร็งริมฝีปาก 3.มะเร็งกล่องเสียง 4.มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ 5.มะเร็งตับอ่อน 6.มะเร็งไต 7.มะเร็งปากมดลูก 8.มะเร็งตับ 9.มะเร็งเม็ดเลือด 10.มะเร็งหลอดอาหาร 11.มะเร็งกระเพาะอาหาร และ 12.มะเร็งลำไส้ใหญ่

อะไรจะมากถึงขนาดนี้ เขียวหรือ? มันเกิดขึ้นได้อย่างไร มาฟัง นักวิชาการท่านอธิบายให้ฟังกันเถิด

รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา

อาจารย์ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่าการเกิดมะเร็งจากการสูบบุหรี่สามารถเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้หลายทาง ง่ายที่สุด ตรงไปตรงมาที่สุด คือ การสูดควันเข้าสู่ปอด แต่อันที่เราจะมักจะมี ข้าม คือ การสัมผัส เช่น คนสูบบุหรี่ สิ่งหนึ่งที่ต้องสัมผัส คือ ริมฝีปาก คนสูบบุหรี่มีโอกาสเกิดมะเร็งริมฝีปาก

และมะเร็งในช่องปากสูงกว่าคนทั่วไป บางคนเป็นมะเร็งที่ลิ้น มะเร็งเพดานปาก มะเร็งหลอดอาหาร ซึ่งเกิดจากการสัมผัสเฉพาะที่โดยตรง ส่วนหนึ่งมาจากควันบุหรี่ อีกส่วนหนึ่งมาจากสารเคมีที่อยู่ตรงนั้น

รศ.นพ.สุทัศน์ กล่าวอีกว่า นอกจากนี้ ยังมีเรื่องของการดูดซึมควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกายด้วย โดยควันบุหรี่ที่ ฟุ้งกระจายจะวนเข้ามาใช้เคลือบรอบลง ผ่านผิวหนัง ซึ่งผิวหนังเราแท้จริงแล้วเป็น รูเล็กๆ ประหนึ่งเป็นตาข่ายที่มีความละเอียดมาก และถี่มาก จึงมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่ มีช่องให้สารเคมีดูดเข้าไปได้สบายมาก พอคนคนหนึ่งสูบบุหรี่ สิ่งที่เกิดขึ้น คือ ควันบุหรี่เข้าสู่ปอดตรงนั้น แต่ควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ในสิ่งแวดล้อมจะเข้ามาสู่ร่างกาย ทางผิวหนัง อาจเข้าไปได้บ้าง บางส่วน เกาะที่ผิว จึงเป็นเรื่องของ “ควันบุหรี่มือสาม” ด้วย เพราะบางส่วนดูดซึมไม่หมด จึงตกค้างไปที่ผิว ต่อให้ไปอาบน้ำล้างตัว ใช้สบู่อย่างดี จะขัดออกหรือไม่ คำตอบคือ ไม่ออก ซึ่งมันติดคงทนนานมาก มีรายงาน บอกว่า ติดเกินกว่า 100 ปี ถ้าเรามีอายุถึง เพราะฉะนั้น นี่คือสิ่งที่น่ากังวลมาก

แล้วการแก้ไขป้องกันละคะ คุณหมอ มีไหม?

รศ.นพ.สุทัศน์ บอกว่า การแก้ปัญห “บุหรี่มือสาม” ในบ้าน จริงๆ แล้ว คือ การเลิกสูบบุหรี่ในบ้านและรอบบ้าน ส่วนการกำจัดควันบุหรี่มือสามเป็นเรื่อง ยากมาก ทางเดียว คือ ต้องนำสิ่งของ ที่สัมผัสควันบุหรี่ไปทิ้งแล้วเปลี่ยนใหม่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่พ่นไปจับผิวหนัง เสื้อผ้าเฟอร์นิเจอร์ ผนังฝ้า หรือพื้นพรมและ ผ้าม่านยิ่งร้ายหนัก ต้องถอดทิ้งอย่างเดียว ซักก็ไม่ออก เพราะฉะนั้น วัสดุพื้นผิวใดที่มี ลักษณะเป็นรูเล็กๆ ทำอะไรไม่ได้เลย ถ้า มีความหนาแน่นสูงก็ไม่แน่ หากทำความสะอาดหลายรอบอาจพ่นออกได้บางส่วน แต่ไม่ทั้งหมด

ควันบุหรี่มือสาม ที่ตกค้างอยู่ ทั้งที่ร่างกายและสิ่งของต่างๆ ภายในบ้าน และสิ่งแวดล้อม จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ทำให้คนสูบบุหรี่เองและคนที่ไม่สูบบุหรี่ หนีไม่พ้นที่จะต้องสัมผัสกับ สารเคมีอันเกิดขึ้นจากบุหรี่ และเมื่อ เข้าสู่ร่างกายก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดพิษ และอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะ ในกลุ่มที่เสี่ยงมากที่สุด คือ เด็กเล็กๆ เพราะเด็กมีโอกาสสัมผัสฝุ่นละออง มากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า เนื่องจาก เด็กเล็กมักหายใจใกล้พื้นผิวสิ่งของ ต่างๆ หรือคลานเล่นตามพื้นที่มีสารพิษ ตกค้าง และบางครั้งเด็กอาจเลียหรือนำสิ่งของเข้าปากตามประสาเด็ก จึง เสี่ยงได้รับอนุภาคโลหะหนัก สาร ก่อมะเร็ง และสารกัมมันตรังสี จากบุหรี่ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง จึงไม่แปลก ที่จะมีคนเป็นโรคโครจากการสัมผัส ควันบุหรี่มือสามแม้ตัวเองจะไม่ได้สูบบุหรี่โดยตรงก็ตาม

ซึ่งหากดูจากรายงานของ องค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 2558 จะพบว่า ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิต จากการสูบบุหรี่ทางอ้อม หรือบุหรี่มือสาม ประมาณ 600,000 คน

ในโอกาสที่วันงดสูบบุหรี่โลก เวียนมาถึงอีกครั้งหนึ่ง หากนักสูบคนใด ที่รักคนในครอบครัว ท่วงโยต่อสุขภาพ คนรอบข้าง บอกรับตัวเองไว้เลยว่า “อย่าสูบบุหรี่ในบ้านและรอบบ้าน” หรือ ถ้าเป็นไม่ได้ ก็ “ไม่สูบบุหรี่เลย” จะปลอดภัยมากกว่า

โลกนี้จะมีคนสูบบุหรี่ร่างกายและจิตใจจะสุขสันต์หากทุกคนตระหนักที่จะทำทุกอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากโรคร้ายต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นมายังได้หยุดได้หย่อนปัจจุบันนี้

โดยปานณีย์